¡RECETAS PARA LA COMIDA DIARIA CON NUESTRO SABOR MEXICANO!

RADAR EDITORES

No.25 $18.00 USD 3.00

Cocina práctica Mexicana

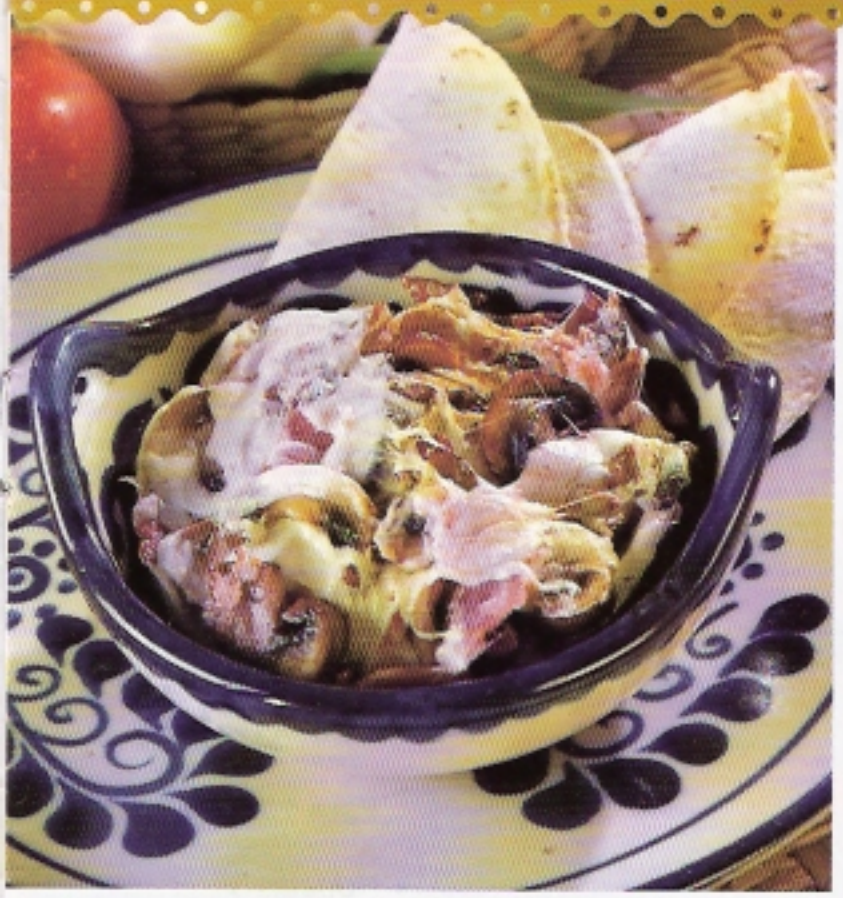
Platillo especial para consentir a la familia

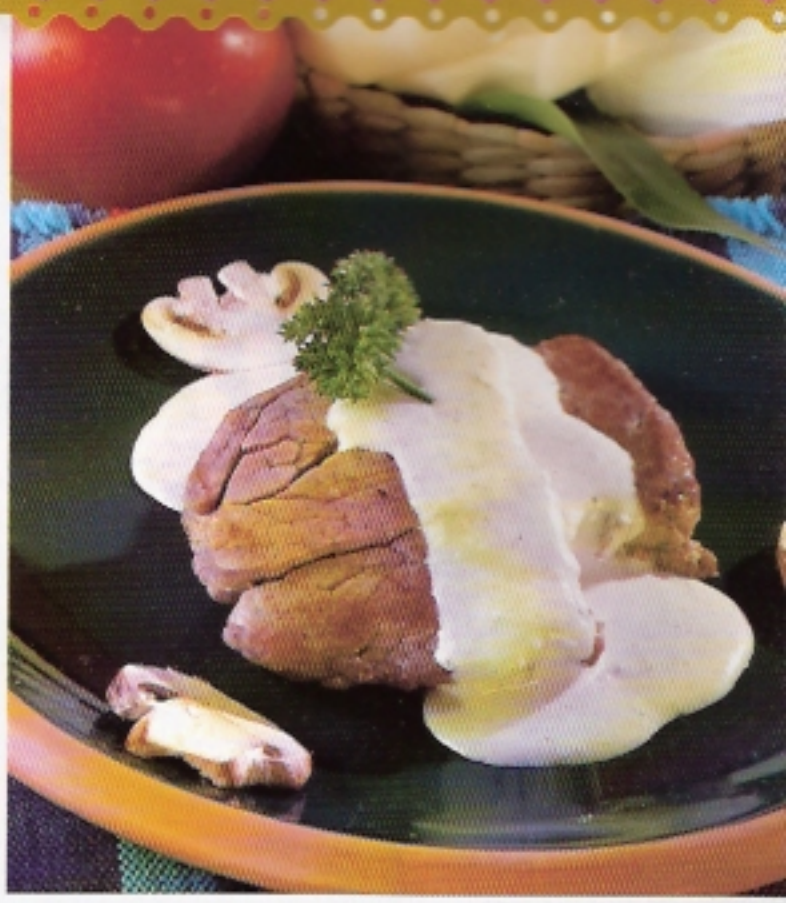
Chicharrón de queso

- Ensalada de Queso
- Crema de queso
- Chiles mulatos rellenos de requesón
- Pay de queso
- Empanadas de queso

Lo más rico con Quesos

www.radareditores.com





Cocina Mexicana

Contenido

24 Tips
24 Vocabulario
24 Simbología

RECETA PARA CONSENTIR

2 Chicharrón de queso

4 Ensalada de quesos
5 Crema de quesos
6 Triángulos de queso en salsa de jitomate
7 Sopa de cebolla con queso
8 Queso poblano
10 Queso fundido con champiñones y tocino
11 Queso con calabazas, elote, rajas y jamón
13 Chiles mulatos rellenos de requesón y queso Oaxaca
14 Medallones en salsa de queso con champiñones
15 Rollos de espinaca con queso y jamón
16 Flan de dos quesos con brócoli
17 Empanadas de queso y carne
18 Pastel de papa con queso
20 Filetes de pescado con queso y espinacas
21 Cubiletes de queso con nuez
22 Pay de queso

Receta para consentir

Chicharrón de queso

4-6 porciones | tiempo de preparación: 20 minutos | dificultad

- 1 kg de queso manchego rallado
- 1 cucharadita de aceite

Para acompañar

- Guacamole
- Nopales al gusto

Calienta el aceite en una sartén con teflón y distribuye perfectamente el queso. ***Mézclalo*** suavemente con una palita de madera para que se funda parejo. ***Absórbele*** la grasa que vaya soltando con ayuda de una servitoalla. ***Baja*** la flama cuando el queso se esté dorando y enseguida voltéalo. ***Deja*** que se termine de dorar y cuando esté crujiente retira del fuego. ***Sirve*** en un platón y acompaña con guacamole y nopales.

Ensalada de **quesos**

4-6 porciones | tiempo de preparación: 15 minutos | dificultad ¿

- 200 gr de queso panela cortado en dados
- 200 gr de queso Chihuahua cortado en dados
- 200 gr de queso canasto cortado en dados
- 1 lechuga troceada, lavada y desinfectada
- 1 aguacate en rebanadas
- Sal y pimienta al gusto

Para el aderezo:

- 1 taza de cilantro
- 5 limones (sólo el jugo)
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza
- 50 ml de vinagre

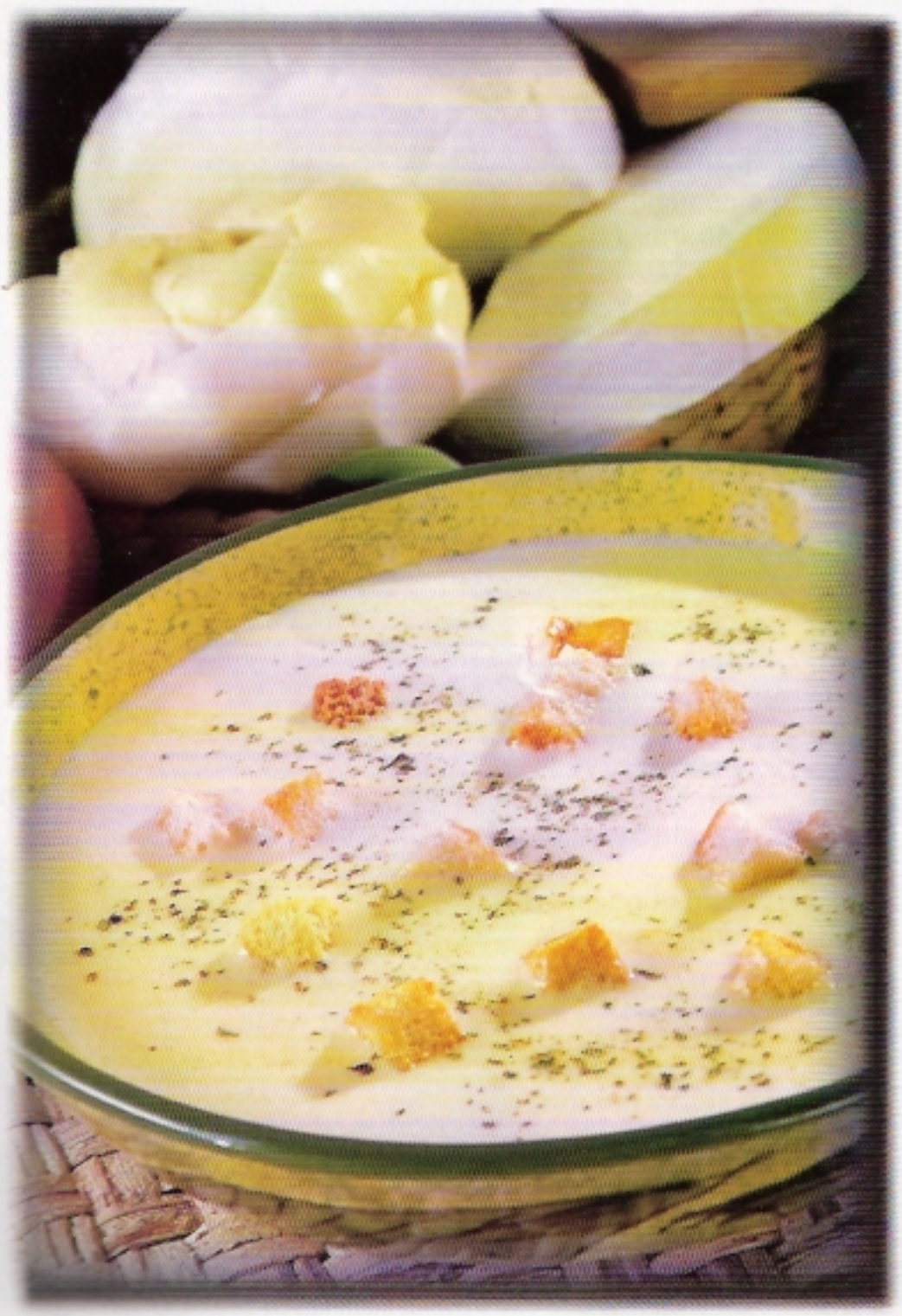
Mezcla los quesos con la lechuga y el aguacate, sal-pimenta. ***Aparte***, licua los ingredientes del aderezo y baña la ensalada con la preparación; comprueba la sazón. ***Sirve*** porciones regulares y decora al gusto.

Crema de **quesos**

4-6 porciones | tiempo de preparación: 25 minutos | dificultad

- 1/4 de cebolla picada
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 diente de ajo picado
- 1 litro de leche
- 100 gr de queso crema
- 100 gr de queso amarillo
- 100 gr de queso Chihuahua
- Sal y pimienta blanca al gusto

Saltea la cebolla en la mantequilla caliente y cuando esté transparente agrega el ajo. ***Deja*** que se dore ligeramente y retíralos del fuego. Lícualos con la leche y los quesos. ***Regresa*** al fuego, salpimenta y deja sazonar por 5 minutos; retira cuando los quesos estén completamente fundidos. ***Sirve*** de inmediato y acompaña con cuadritos de pan dorado al gusto.



TIP:
Si la crema se hizo grumos, vuelve a licuar y sirve de inmediato.

Triángulos de queso en salsa de jitomate

4-6 porciones | tiempo de preparación: 25 minutos | dificultad

- 4 jitomates asados, pelados y sin semillas
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 600 gr de queso panela cortado en rectángulos
- 600 gr de queso canasto cortado en rectángulos

Licua los jitomates, la cebolla y el ajo con el caldo de pollo. ***Lleva*** al fuego y deja que hierva, salpimenta. ***Deja*** que el caldillo espese, retira del fuego y sirve las porciones deseadas. ***Decora*** con los rectángulos de quesos.

TIP:
Este platillo es excelente para los niños. Acompáñalo con tortillas.

4-6 porciones | tiempo de preparación: 25 minutos | dificultad

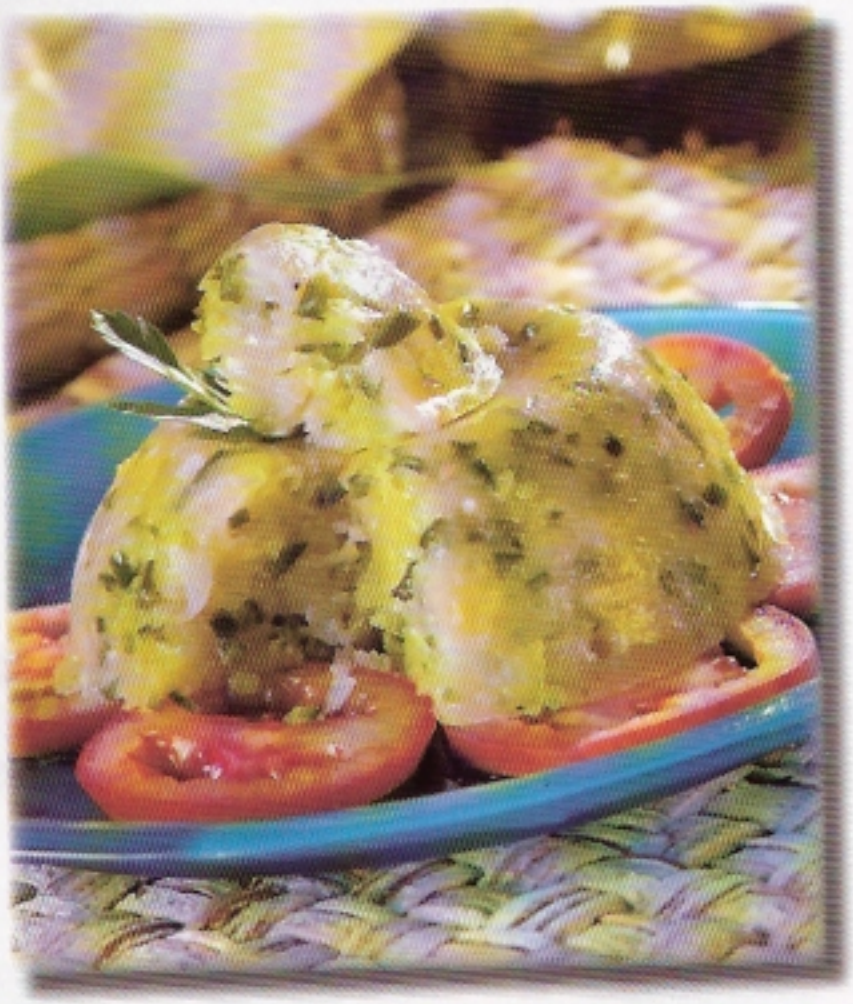
Sopa de cebolla con queso

- 3 cebollas fileteadas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 litro de consomé de res
- 200 gr de queso manchego rallado
- Sal y pimienta al gusto

Saltea la cebolla en la mantequilla, mueve para evitar que se queme. ***Cuando*** la cebolla esté transparente incorpora el ajo, mezcla y deja que se dore ligeramente. ***Vierte*** el consomé, salpimenta y deja que hierva unos minutos; comprueba la sazón. ***Retira*** del fuego y sirve caliente. ***Agrégale*** queso manchego a cada porción y deja que se funda con el mismo calor.

4-6 porciones | tiempo de preparación: 1 hora | dificultad ‹ ‹ ‹

Queso Poblano



- 1/4 de cebolla finamente picada
- Aceite, el necesario
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 chiles poblanos finamente picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1 kg de queso Chihuahua rallado

Utensilios

- 1 cuadro de manta de cielo
- 1 molde refractario redondo con capacidad para 1 kilo

Saltea la cebolla en aceite caliente y cuando esté transparente incorpora el ajo; mezcla hasta que se dore ligeramente. ***Agrega*** el chile poblano y salpimenta, mezcla. ***Viértele*** el queso y deja que se derrita; mueve para que se mezcle perfectamente con el chile. ***Retira*** del fuego, coloca la preparación sobre la manta de cielo, envuelve y exprime para retirarle el exceso de suero. ***Colócalo*** en el molde y deja que cuaje nuevamente. ***Retírale*** la manta y coloca sobre un platón. ***Corta*** en rebanadas y acompaña con galletas o algún platillo de tu preferencia.

TIP:

Es importante cubrir el queso con la manta de manera uniforme, para que ésta no se introduzca al queso y se pegue, de lo contrario se dificultará retirar el queso completo de la manta.

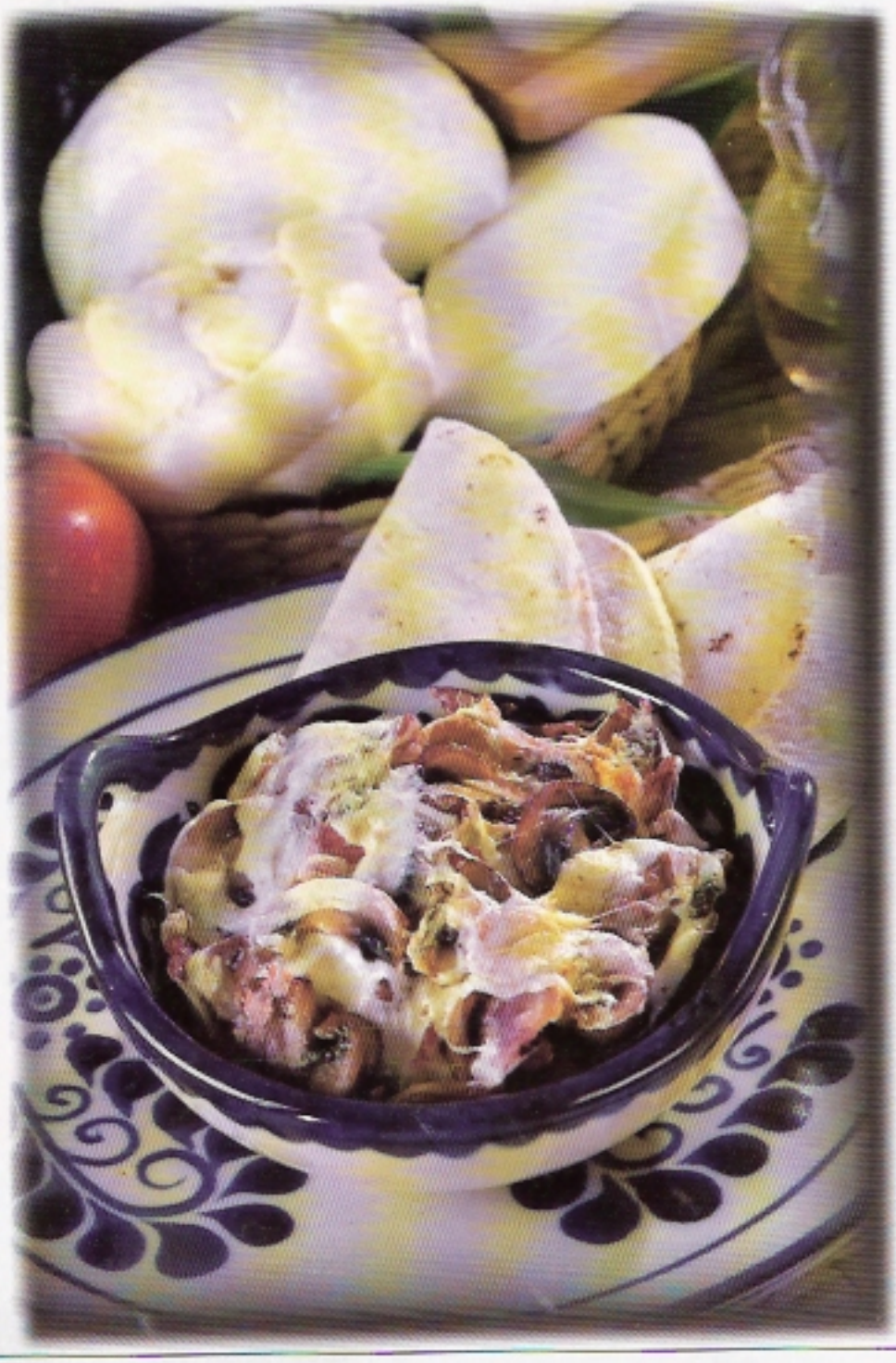
Queso fundido con **champiñones y tocino**

4-6 porciones | *tiempo de preparación: 15 minutos* | *dificultad* <

- 200 gr de tocino picado
- 250 gr de champiñones fileteados
- 700 gr de queso Oaxaca
- Sal y pimienta al gusto

Para acompañar

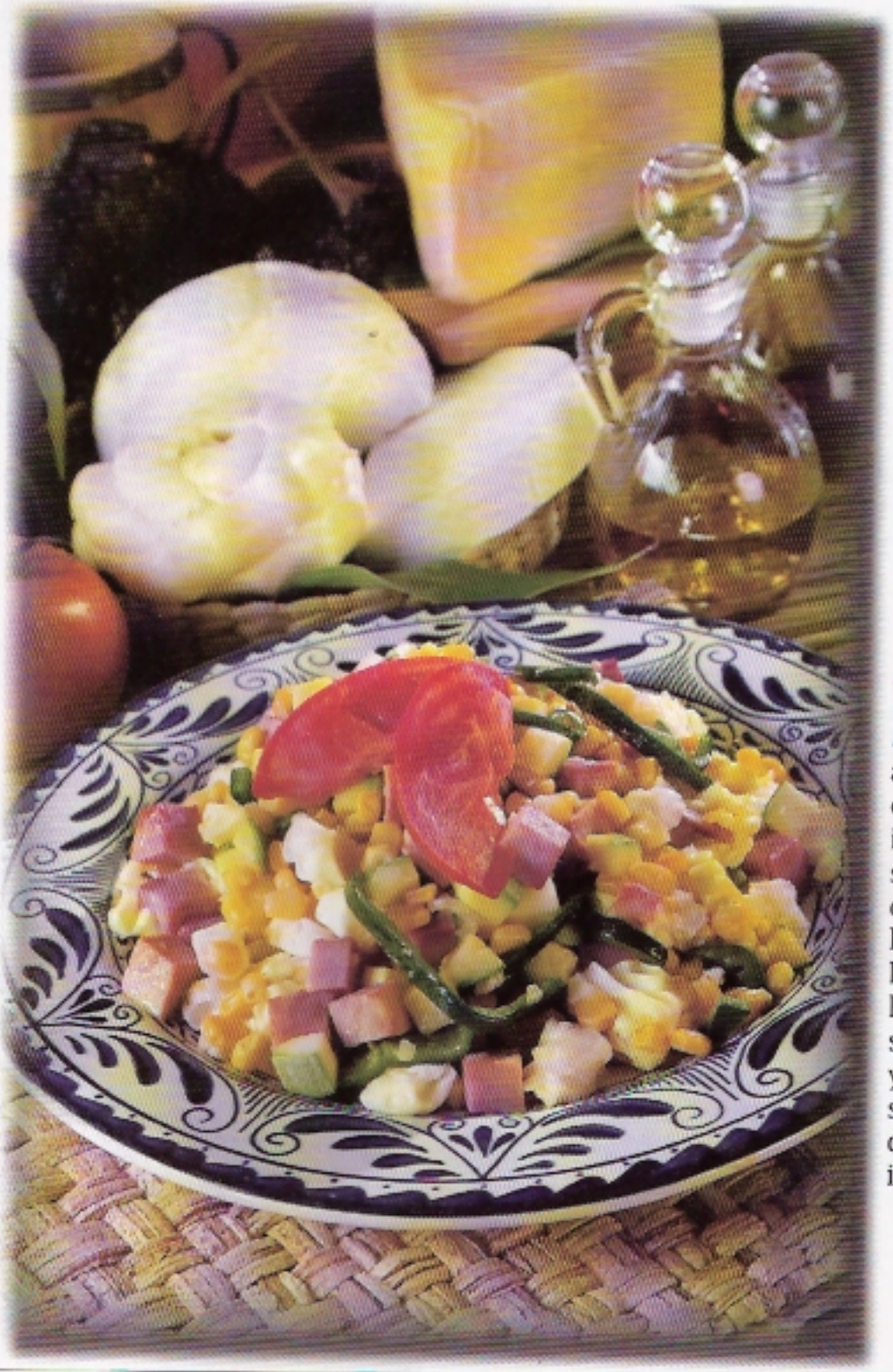
- Tortillas de harina
- Salsa de tu elección



Fríe el tocino en una sartén con teflón. ***Cuando*** esté dorado, agrega los champiñones y mezcla. ***Deshebra*** el queso, agrégalo al sartén y deja que se derrita. ***Retira*** del fuego y sirve en cazuelitas de barro. ***Acompaña*** con las tortillas y la salsa.

Queso con calabazas
elote, rajas y jamón

4-6 porciones | *tiempo de preparación: 30 minutos* | *dificultad ¿*



- 1/4 de cebolla finamente picada
- Aceite, el necesario
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de calabazas cortadas en dados
- 1 taza de jamón cortado en dados
- 1 taza de granos de elote
- 1 taza de rajas poblanas
- 2 tazas de queso panela cortado en dados
- Sal y pimienta al gusto

Saltea la cebolla en aceite caliente y cuando esté transparente incorpora el ajo; mezcla suavemente y déjalo dorar un poco. ***Agrega*** las calabazas, el jamón, los granos de elote y las rajas, mezcla. ***Deja*** sazonar unos minutos y agrega el queso, salpimenta. ***Retira*** del fuego y sirve de inmediato.

Chiles mulatos rellenos de requesón y queso Oaxaca

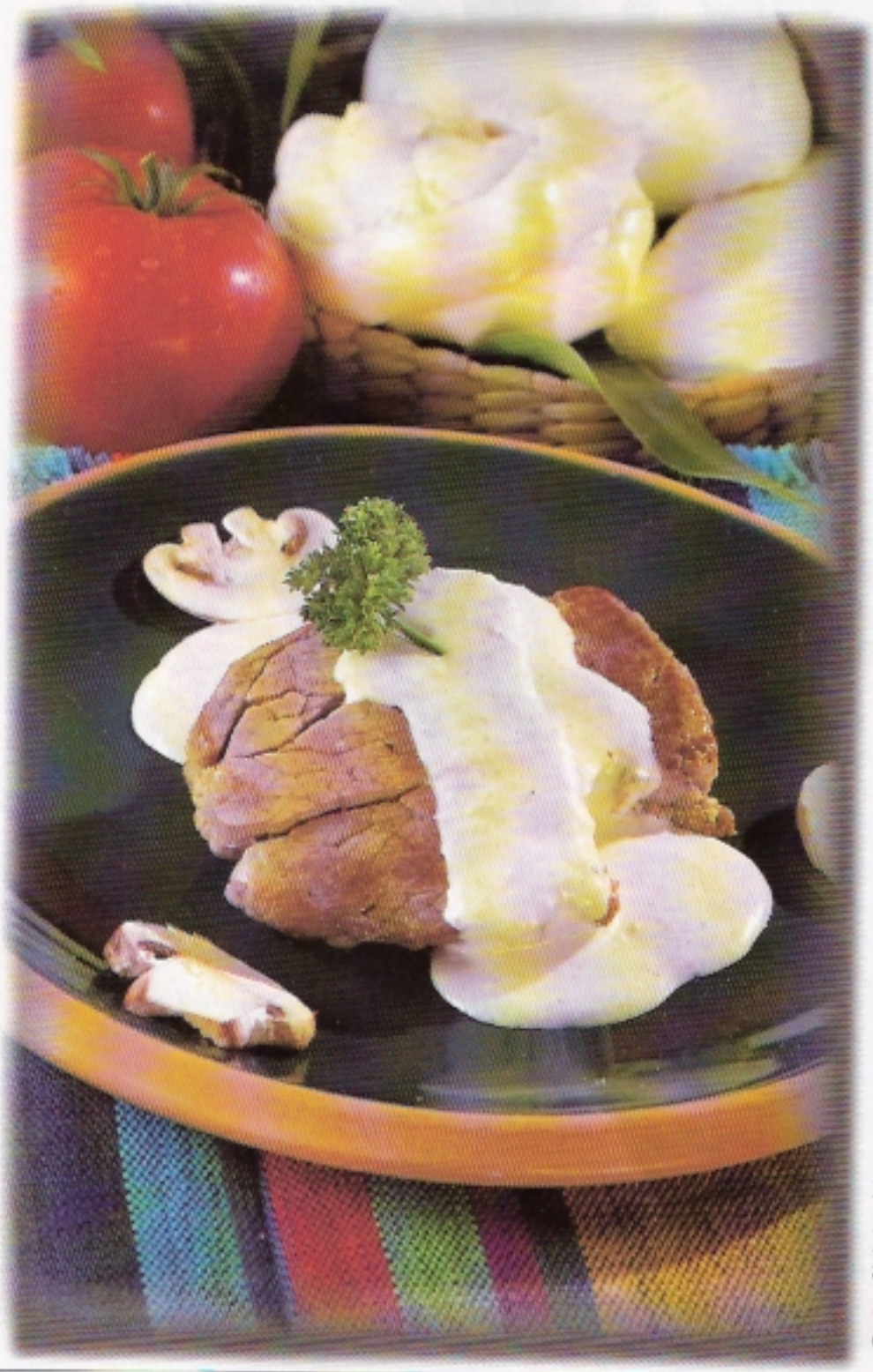
- 12 chiles mulatos sin semillas
- Agua, la necesaria
- 300 gr de requesón
- 300 gr de queso Oaxaca deshebrado
- Maicena, la necesaria
- 4 huevos (las claras separadas de las yemas)
- Sal al gusto
- Aceite, el necesario
- Caldillo de jitomate al gusto

Remoja los chiles en agua, hasta cubrirlos, durante 1 hora o hasta que estén blandos. ***Mezcla*** los quesos y rellena los chiles. ***Revuélcalos*** en maicena y reserva. ***Calienta*** suficiente aceite en una sartén con teflón. ***Aparte***, bate las claras a punto de turrón y agrégales un poco de sal, incorpora las yemas una por una. ***Pasa*** los chiles por el huevo y fríelos perfectamente por ambos lados. ***Retíralos*** del fuego cuando el huevo esté dorado. ***Colócalos*** sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa. ***Hierve*** el caldillo de jitomate hasta que esté sazonado y sumerge los chiles, deja hervir unos minutos más. ***Sirve*** caliente.

4-6 porciones | tiempo de preparación: 1 hora 40 minutos | dificultad

Medallones en salsa de queso con champiñones

4-6 porciones | tiempo de preparación: 40 minutos | dificultad



- 6 medallones de res de 100 a 120 gr c/u
- Sal y pimienta entera triturada
- Aceite, el necesario

Para la salsa:

- 1 cucharada de mantequilla
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo
- 3 tazas de champiñones fileteados
- 200 gr de queso crema
- 1 taza de crema líquida

Salpimenta los medallones y séllalos en aceite caliente, hazlo rápidamente. ***Retíralos*** del fuego y colócalos en un refractario. ***Derrite*** la mantequilla en el mismo sartén y saltea la cebolla con el ajo; mezcla suavemente. ***Cuando*** la cebolla esté transparente, agrega los champiñones, mezcla, retira del fuego y vierte a la carne. ***Aparte***, licua el queso con la crema (si está espeso viértele un poco de consomé de res), vacía a la carne, tapa con papel aluminio y hornea a 200ºC por 15 minutos. ***Retira*** del horno y sirve de inmediato.

Rollos de espinaca **con queso y jamón**

4-6 porciones | *tiempo de preparación: 25 minutos* | *dificultad* ¿

- 24 hojas de espinaca grandes, lavadas y desinfectadas
- Agua, la necesaria
- 12 rebanadas de queso manchego
- 12 rebanadas de jamón
- Sal y pimienta al gusto
- 2 huevos batidos
- 1 taza de pan molido
- Aceite, el necesario
- 500 ml de caldillo de jitomate

Blanquea las hojas de espinaca en agua hirviendo con sal durante medio minuto, retíralas y sécalas con una servitoalla. ***Extiéndelas*** y empalma de dos en dos. ***Colócales*** una rebanada de queso y una de jamón. ***Enróllalas***, pásalas por el huevo batido y cúbrelas con el pan. ***Repite*** la operación en cada rollo, salpimenta y fríe en aceite caliente. ***Retira*** del fuego cuando estén doradas y escúrreles el exceso de grasa. ***Sirve*** de inmediato con caldillo de jitomate caliente.

Flan de dos quesos con brócoli

4-6 porciones | tiempo de preparación: 40 minutos | dificultad

- 1/4 de cebolla finamente picada
- Aceite, el necesario
- 2 tazas de brócoli cocido
- 200 gr de queso doble crema
- 180 gr de queso crema
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

Utensilios

- 6 moldes individuales, engrasados con mantequilla
- Charola de aluminio

Saltea la cebolla en el aceite caliente y retira del fuego cuando esté transparente. ***Licúala*** con el brócoli, los quesos y el huevo; salpimenta. ***Vierte*** la mezcla a los moldes dejándoles libre 1 cm sin llenar y colócalos sobre la charola con un poco de agua. ***Hornea*** a 180°C por 20 minutos o hasta que estén cuajados. ***Retira*** del horno, deja enfriar y desmolda. ***Sirve*** y decora al gusto.

Empanadas de queso y carne

4 6 porciones | tiempo de preparación: 1 hora | dificultad ¿ ¿

- 600 gr de pasta hojaldre
- 1/4 de cebolla picada
- Aceite, el necesario
- 1 diente de ajo picado
- 500 gr de carne molida de res
- 300 gr de queso manchego o Chihuahua rallado
- Sal y pimienta al gusto

Utensilios

- Rodillo
- Cuchillo
- Brocha angosta de pelo suave
- Tenedor
- Charola de aluminio

Extiende la pasta hojaldre y corta rectángulos de 10 x 5 cm, reserva. ***Saltea*** la cebolla en aceite caliente hasta que esté transparente, enseguida agrega el ajo y mueve. ***Deja*** que se dore e incorpora la carne, permite que se cueza y salpimenta. ***Retira*** del fuego, deja enfriar y mézclale el queso. ***Vierte*** a cada rectángulo una cucharada de la carne, barniza las orillas con huevo, dobla y sella con un tenedor. ***Coloca*** las empanadas en la charola con 1 cm de separación entre cada una y hornea a 200°C por 15 minutos. ***Retira*** del horno y deja enfriar. ***Sirve*** al gusto.

Pastel de papa con queso

4 6 porciones | tiempo de preparación: 45 minutos | dificultad ¿ ¿

- 6 papas grandes
- 20 hojas de espinaca, lavadas y desinfectadas
- 12 rebanadas de queso amarillo
- 1 pimiento morrón rojo cortado en julianas
- Sal y pimienta al gusto

Utensilios

- 1 molde refractario cuadrado de 25 cm engrasado con mantequilla

Pela las papas y rebánalas finamente, reserva. ***Coloca*** una cama de papa, encima una de espinacas, una de queso, una de pimiento y sal-pimenta. ***Repite*** la operación y finaliza con papa. ***Hornea*** a 180ºC por 15 minutos. ***Retira*** del horno y deja enfriar ligeramente. ***Sirve*** caliente y decora al gusto.

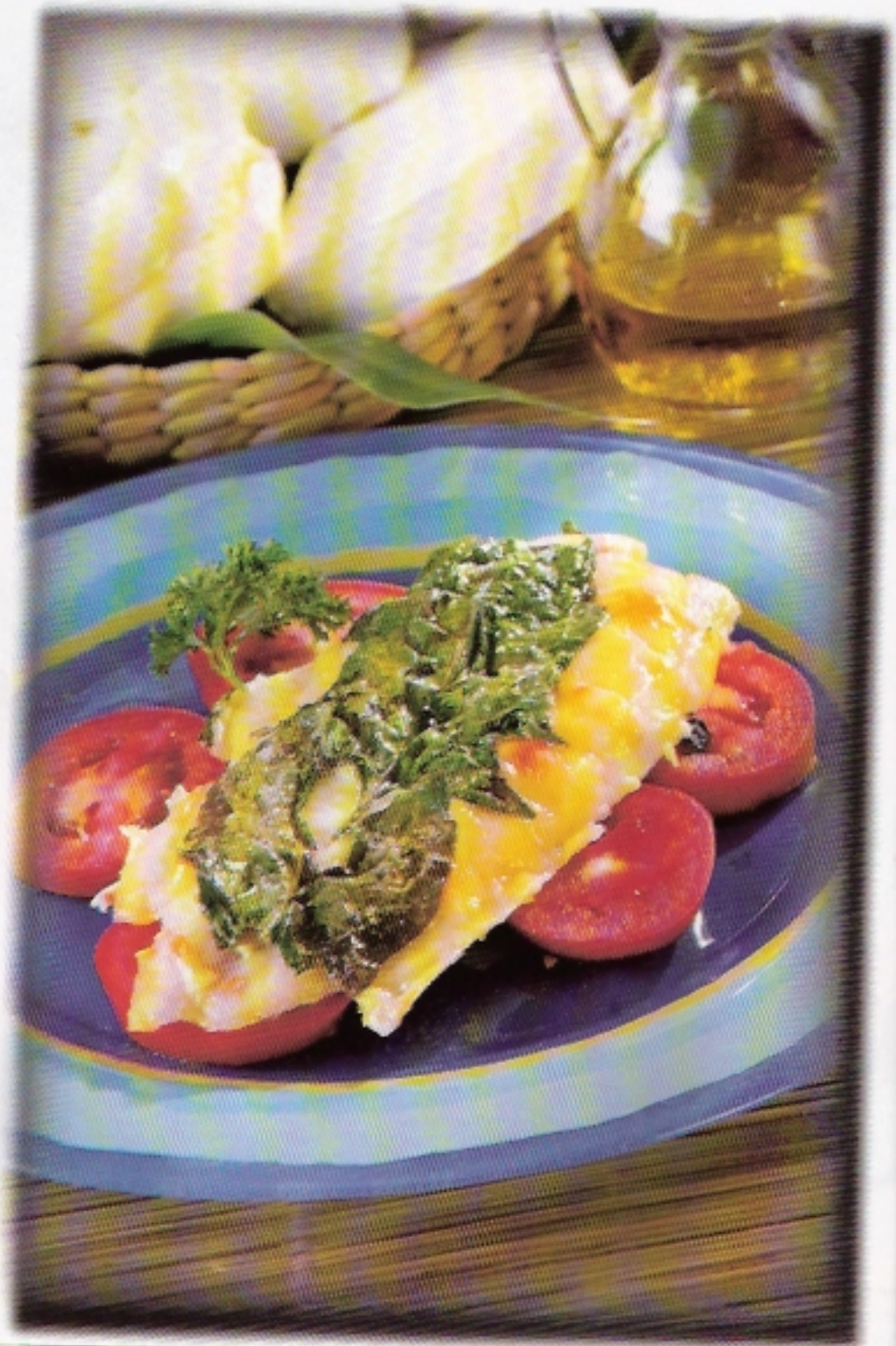
Filetes de pescado con **queso y espinacas**

4-6 porciones | tiempo de preparación: 35 minutos | dificultad ¿

- 100 gr de mantequilla
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 6 filetes de pescado de tu elección
- 6 rebanadas de queso Chihuahua
- 12 hojas de espinaca, lavadas y desinfectadas
- Sal y pimienta al gusto

Utensilios

- 1 molde refractario
- Papel aluminio



Funde la mitad de la mantequilla y saltea la cebolla hasta que esté transparente. ***Agrega*** el ajo, deja que se dore y retira del fuego, reserva. ***Unta*** el molde con la mantequilla restante. ***Coloca*** los filetes de pescado y encima la cebolla con el ajo salteados. ***Cúbrelos*** con las rebanadas de queso y las hojas de espinaca; salpimenta y tapa con papel aluminio. ***Hornea*** a 180ºC por 20 minutos, retira del horno y sirve de inmediato. ***Acompaña*** con rodajas de jitomate o al gusto.

Cubiletes de queso con nuez

4-6 porciones | tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos | dificultad ¿ ¿ ¿

- 700 gr de pasta hojaldre
- 360 gr de queso crema
- 200 gr de nuez picada
- 100 gr de azúcar
- 1 huevo

Utensilios

- 1 molde para panqués, de 6 piezas
- Rodillo
- Brocha angosta de pelo suave

Extiende la pasta hojaldre dejándola de 1/2 cm de grosor. ***Divídela*** en dos partes iguales y con una de ellas forra el molde completo; es importante que presiones la pasta hacia el fondo de cada molde para cubrirlos bien, reserva. ***Mezcla*** el queso con la nuez y el azúcar. ***Rellena*** cada hueco y barniza las orillas con el huevo. ***Cubre*** la superficie con la otra mitad de pasta y presiona para sellar. ***Corta*** con un cuchillo el excedente de pasta de las orillas del molde. ***Deja*** reposar 20 minutos y hornea a 200°C por 15 minutos. ***Retira*** del horno, deja enfriar y desmolda.

Pay de queso

4-8 porciones | tiempo de preparación: 1 hora 35 minutos | dificultad

Para la pasta
- 65 gr de mantequilla
- 50 gr de azúcar
- 1 huevo
- 125 gr de harina

Para el relleno
- 100 gr de queso crema
- 1 huevo
- ¼ de lata de leche condensada

- 1 molde para pay engrasado y enharinado

Acrema la mantequilla con el azúcar hasta blanquear. ***Agrega*** el huevo poco a poco para que no se corte y enseguida incorpora la harina en forma envolvente; mezcla hasta obtener una masa homogénea. ***Déjala*** reposar durante 1 hora dentro de una bolsa de plástico y en el refrigerador. ***Aparte***, licua los ingredientes del relleno. ***Extiende*** la pasta con el rodillo hasta dejarla de 5 mm de grosor y del tamaño de la circunferencia del molde. ***Enseguida***, coloca la pasta sobre el molde para forrarlo. ***Viértele*** la mezcla del relleno y hornea a 180°C durante 20 minutos. ***Retira*** del horno, deja enfriar, desmolda y decora al gusto.

Cocina Práctica Mexicana
Edición Catorcenal
Septiembre, 2005

Editora: Edith Cabrera Fermoso
Fotografía: Alejandro Vera Acho e Isabel Martínez C.
Diseño Gráfico: Edibec, S.A. de C.V.
Chefs: Tania Mijares, Alejandro Moreno
Corrección de estilo: Martha E. Macías Lupercio
Asistente de corrección: A. Ruth Santos Hernández

RADAR EDITORES, S.A. de C.V.
Presidente y Director General: Carlos Flores Muñoz
Gerente General y Editor Responsable: Germán Flores Trujillo
Director Editorial: José Luis Flores Suárez
Director de Publicidad: Bruno Lombardo
publicidad@radareditores.com
Director Administrativo: Carlos Flores Suárez
Gerente de Producción: Jorge Pérez Mendoza
Administración: Emmanuel Sánchez Becerril
Mercadotecnia: Antonio Alfaro Patiño
Circulación: Graciela Ramírez Fonseca
Ventas y atención a clientes: Alejandra César Garduño

Correo Electrónico: atencionclientes@radareditores.com
Oficinas: Salvador Díaz Mirón No. 154 Col. Santa María La Ribera C.P. 06400 Tel.: 8589-9570 al 76

Fotomecánica de Portada e Interiores: Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V. Tel.: 56-47-12-83

Impresión de Portada e Interiores: Editorial Mina, S.A. de C.V., Tokio 424 Col. Portales, México, D.F., C.P. 03300 Tel.: 3095-3736, 3095-3772

Registro Sepomex: En trámite
No. de expediente de licitud título y contenido: 1/432"04"/16743
Certificado de Licitud de Título: 12886
Certificado de Licitud de Contenido: 10459
No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2004-052612504300-102

Distribución D.F. y Zona Conurbada: Unión de Expendedores y Voceadores de Periódicos de México, A.C., Guerrero 50 Col. Guerrero, C.P. 06350 Tels.: 55-91-10-00 y 55-91-13-01 Por medio del Despacho Everardo Flores y Hnos., Serapio Rendón No. 87 Col. San Rafael C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc, México, D.F.
Distribución Foráneas: COEDPLYRSA, Serapio Rendón No. 87 Planta Alta Col. San Rafael C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc, México, D.F.
Locales Cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo No. 218 Col. Anáhuac C.P. 11320 Deleg. Miguel Hidalgo, México, D.F.
Distribución en Centro y Sudamérica: Enlace Comercial Génesis, S.A. de C.V. Prosperidad A No. 177 Campestre Aragón C.P. 07530 México, D.F.

La revista **Cocina Práctica Mexicana** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios ni de las ofertas realizadas por los mismos. Ello es responsabilidad de los autores.

Tips

- Los quesos deberás guardarlos siempre en bolsas de plástico o en recipientes herméticos dentro del refrigerador para evitar que se contaminen con otros sabores u olores y se resequen.
- Siempre debes comprar la cantidad exacta de queso, ya que cuentan con una fecha determinada de caducidad (aproximadamente 3 a 5 días dentro del refrigerador).
- Existe en el mercado una gran variedad de quesos, pero los más comerciales son: Oaxaca, Chihuahua, manchego, crema, doble crema, cotija, panela, canasto, de rancho y asadero.
- Si notas que el queso tiene partes mohecidas o verdosas no lo tires, sólo corta la parte afectada y ocúpalos de inmediato en algún platillo de tu preferencia. Es importante que ya no lo vuelvas a guardar.
- Cuando cortes quesos procura hacerlo con un cuchillo perfectamente limpio, así evitarás que se contaminen.

VOCABULARIO

- **Freír:** pasar por aceite caliente algún ingrediente hasta lograr un tono ligeramente dorado.
- **Marinar:** dejar reposar pescado, carnes, aves, etc., en una preparación líquida con el objetivo de que absorban el sabor.
- **Mezclar:** integrar entre sí uno o más ingredientes.
- **Salpimentar:** agregar sal y pimienta al gusto a una preparación.
- **Saltear:** cocinar los ingredientes dejándolos un poco crudos para que no pierdan su color y textura.
- **Sazonar:** añadir condimentos a los alimentos, como la sal y la pimienta, para resaltar su sabor y olor.
- **Sellar:** dorar ligeramente un trozo de carne para que se forme una costra alrededor y evitar que pierda jugo o se salga el relleno.

Ventas de Publicidad
Bruno Lombardo B.
8589-9570 al 76 ext.: 224 y 225
o al correo electrónico
publicidad@radareditores.com

Grados de dificultad

Bajo	♪
Medio	♪♪
Alto	♪♪♪

Simbología

Modo de preparación	
Ingredientes	
Tips	

Para cualquier duda, comentario o aclaración, llama a los teléfonos: ***8589•9570 al 76****, atención a clientes* ***8589•9578 y 79*** *y nuestra lada sin costo* ***01800•8135005 y 01800•8135008***